

# Punguza hatari ya kuambukizwa virusi vya COVID-19 wakati wa Maandamano

Idara ya Afya ya jamii inatambua kuwa waandamanaji wengi haswa wenye asili ya Kiafrika na wenyeji wa nchi hii wanaweza kujihatarisha na uwezekano wa kupata virusi vya Covid19 wanapoandamana kupigania haki zao kutokana na ubaguzi wa rangi, kugandamizwa, kunyanyaswa, ukatili na sera hizi wa ubaguzi. Tunawaomba wale wote watakaoamua kuandamana kupigania haki zao wachukue hatua muhimu za kujikinga na kuinga wenzao kutokana na Covid19.

## *Kabla ya Kwenda Kwenye Maandamano:*

- **Ikiwa hujisikii vizuri unaombwa ubaki nyumbani ili usihatarishe maisha yako na ya wengine.**
- **Ikiwa una shida ya kimwili au ukiwa zaidi ya miaka sitini unaweza kuchukua hatua zifaazo ukiwa nyumbani kama kujiandikisha kupiga kura na kusaidia mashirika yanayopigania haki za kibinadamu.**
- Funika sehemu wa mapua, kidevu na midomo yako kuzuia virusi visisambazwe kupitia njia hizi kwa matone ya mate.

Beba tu vitu vitakavyokuweka salama, miwani yasiyovunjika, kitambaa cha kuziba uso, maji kwenye chupa, vitafunaji, kitambulisho na dawa unazozihitaji.

- Beba maji ya chumvi au maji ya mfereji kusaidia kupunguza kikohozi au kupiga chafya iwapo mtatupiwa mabomu ya kutoa machozi.
- **Nenda na kikundi cha watu wachache na kiepushe na watu usiowajua. Beba vitu vichache tu vya muhimu kukusaidi kuwa salama.**
- **Nenda na kikundi kidogo.** Nenda pamoja na kikundi cha marafiki unaofahamu. Epuka kwenda na watu usiowafahamu.
- **Kuwa na mpango. FAhamu njia ya maandamano na ujue njia unayowezakutumia kutoroka ikihitajika.**
- **Kuwa na namba za dharura. Andika nambari muhimu za simu na nambari muhimu zinazohusu afya yako ukitumia kalamu ya wino.**
- Ukiwa Kwenye Maandamano
- **Tumia vyombo vya kushangilia, ngoma, na mabango.** Punguza muda wa kuimba au kupiga vigelegele ila kupunguza uwezekano wa kuambukizwa na watu wengine.
- **Kuzingatia umbali na wengine ni muhimu. Hakikisha kuna nafasi yakutosha kati yako na watu wengine usiowajua au wasio wa kikundi chako.**
- **Zingatia kanuni za afya za usafi. Nawa mikono ukutumia sanitaiza na jiepushe na kugusa uso wako.**
- **Uwe na vitu vyako (mahitaji yako) binafsi na usiwaruhusu watu kutumia vitu vyako. Jiepushe na kunywa maji kutoka kwa chupa ya mtu mwingine au kushika vyombo vya kupaza sauti.**

- **Afya yako ya kimwili na kiakili ni muhimu. Ichunge. Hakikisha ya kwamba unaondoka hali ya usalama inapodhoofika.**

### *Unaporudi Nyumbani*

- **Nawa mikono** ukitumia sabuni kwa muda usiopungua sekunde ishirini (20) mara tu ufikapo nyumbani.
  - **Badilisha nguo zako na kuosha nguo ulizokuwa nazo mara moja kwa kuziweka kwenye mashini ya kuziosha. Nawa mikono baada ya kufanya hivo.**
  - **Hakilisha unachunguza ikiwa unazo dalili zozote za ugonjwa kwa muda wa siku 14 baada ya maandamano.**
  - **UKipata dalili zozote za covid19 hakisha umepimwa mara moja. Dalili kama :** homa, kikohozi, kifua kubana, au kama ulikuwa karibu na mtu aliyepimwa na kupatikana na virusi vya covid19 kwa muda wa dakika kumi na tano au zaidi.
  - **Wasiliana na mhudumu wa afya/daktari kukusaidia kubainisha dalili na kukushauri kuhusu upimaji.**
    - Kama huwezi kufikia kwa mhudumu wa afya, kuna orodha ya mahali unapoweza kupata usaidizi na kupimwa bila malipo. Waweza kupata maelezo ya usaidizi hapa: [kingcounty.gov/covid/testing](https://kingcounty.gov/covid/testing).
    - Jiepushe na watu wengine hasa wale walio kwenye hatari ta kupata virusi hivo hadi utakapopimwa na kupatikana huna virusi vya covid19
- Unaweza kupata usaidizi ikiwa unahitaji afya ya kiakili kwa kupiga nambari ifuatayo wakati wowote usiku ama mchana 1-866-427-4747.

*Idara ya Afya ya Jamii — Seattle & King County inawezakubadilisha mapendekezo haya ikiwa hali inabadilika. Mapendekezo haya yametungwa tarehe 9 Juni 2020.*

## **Vituo kwa upimaji wa bure wa COVID-19**

Vituo vyote vinahitaji uwe umejisajilisha mapema. Waweza kuwasiliana nao kwa njia ya simu.

Ukiwa wahitaji utafsiri wa lugha, uko katika kila kituo bila malipo. Kwa maelezo zaidi, piga simu King County COVID-19 Senta ya kupokea simu (Hufunguliwa kila siku kuanzia saa 2 asubuhi mpaka saa moja usiku) 206-477-3977. Kwa habari zaidi kuhusu upimaji King County, angalia [kingcounty.gov/covid/testing](https://kingcounty.gov/covid/testing).